

## Infobrief | Nr. 10 Oktober 2024

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Freundinnen und Freunde des Sports,  
wir wünschen Ihnen und euch viel Spaß  
beim Lesen unseres Infobriefes.

Euer/Ihr KSB-Team

### Termine

04.10.2024	Wanderung Planetenweg
07.10.2024	Gemeinsam unterwegs
10.10.2024	Von Swing bis Pop
16.11.2024	Groupfitness Event
18.11.2024	Ehrenamtsveranstaltung

## Startschuss für das FSJ im Sport mit dem Einführungsseminar in Rödinghausen

„Sportjugend“

Im August und September startete in NRW für die neuen FSJler\*innen im Sport das Bildungs- und Orientierungsjahr 2024/25. Auch die meisten Freiwilligen in der Koordinierung des KreisSportBundes Paderborn haben ihre Tätigkeiten im Freiwilligen Sozialen Jahr im Sport in den vergangenen Monaten begonnen und sind bereits aktiv im Einsatz, u. a. im Kinder- und Jugendbereich ihrer Einsatzstellen in Paderborn, Lippe und weiteren Teilen Nordrhein-Westfalens.

Den offiziellen Auftakt ins FSJ im Sport bildete das Einführungsseminar, welches vom **16.09. – 20.09.2024** in Rödinghausen stattfand. In einer Mischung aus Theorie- und Praxiseinheiten konnten die 43 Teilnehmer\*innen das Basismodul der Übungsleiter-C Lizenz erwerben, sich zu grundlegenden Themen im FSJ austauschen und die anderen Freiwilligen der Gruppen besser kennenlernen.

In den kommenden Monaten werden die Freiwilligen ihren Tätigkeiten in ihren Einsatzstellen nachgehen und vor allem in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen Erfahrungen sammeln. Im Februar treffen sich die Gruppen dann im gemeinsamen Zwischenseminar wieder,

in welchem die Freiwilligen unter anderem ihre eigenen Sporteinheiten anleiten, zukunfts- und berufsbezogene Workshops besuchen und mehr über Themen wie Prävention von Gewalt im Sport erfahren können.



Freuen sich auf den FSJ-Start. Foto: KSB Paderborn.

#### Ansprechpartner\*innen:

Josephine Rohmann und Lorenz Wettemann

✉ josephine.rohmann@ksb-paderborn.de

✉ lorenz.wettemann@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-07

☎ 05251 68330-09

## Bad Lippspringe fördert die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger – Bürgermeister Ulrich Lange unterzeichnet Absichtserklärung

„Bad Lippspringe fördert die Gesundheit“

Bad Lippspringe setzt einen weiteren wichtigen Schritt in Richtung Gesundheitsförderung der Bürgerinnen und Bürger. Im Rahmen des Projekts „Gesunde Kommune“ unterzeichnete Ulrich Lange jetzt eine Absichtserklärung, die die aktive Beteiligung der Stadt an der Gesundheitsförderung offiziell bestätigt.

Das Projekt „Gesunde Kommune“, eine Kooperation des Kreises Paderborn, der Techniker Krankenkasse (TK) und des KreisSportBundes Paderborn e.V. (KSB), hat das Ziel, die Gesundheitsförderung in beteiligten Städten und Gemeinden zu stärken. Im Fokus stehen dabei Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren sowie Erwachsene ab 55 Jahren. Bad Lippspringe setzt mit der Unterzeichnung ein klares Zeichen für die Bedeutung von Gesundheitsvorsorge und Lebensqualität.

Bürgermeister Ulrich Lange betont, dass die Gesundheitsförderung ein zentrales Anliegen der Stadt ist. „Wir möchten sicherstellen, dass unsere Maßnahmen direkt den Bedürfnissen unserer Bürgerinnen und Bürger entsprechen und langfristig einen positiven Einfluss auf ihre Gesundheit haben.“

Diethelm Krause, Präsident des KreisSportBundes Paderborn, hebt die Bedeutung der Zusammenarbeit hervor: „Die erfolgreiche Umsetzung des Projekts hängt davon ab, wie gut wir mit den lokalen Partnern zusammenarbeiten. Der Austausch und die enge Kooperation mit Sportvereinen, Bildungseinrichtungen und sozialen Organisationen sind entscheidend, um nachhaltige Gesundheitsangebote zu schaffen und die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger zu verbessern.“

Alle Beteiligten freuen sich über die bisherigen Erfolge und sind sich einig, dass die Gesundheitsförderung innerhalb der Kommune auch zukünftig weiter vorangetrieben werden sollte.



Bad Lippspringe: (v.l.): Hans-Norbert Blome (Techniker), Carina Moss (KSB Paderborn), Ulrich Lange (Bürgermeister Bad Lippspringe), Diethelm Krause (KSB Paderborn). Foto: KSB Paderborn.

### Ansprechpartnerin:

Lena Böhm

✉ [lena.boehm@ksb-paderborn.de](mailto:lena.boehm@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-18

## Weltkindertag 2024 in der Kita im Bewegungswerk

„Weltkindertag in der Kita“

Zum Weltkindertag am **20.09.2024** haben die Kita-Kinder in der Kita im Bewegungswerk mit den pädagogischen Fachkräften das Lied "Dieses Lied ist für die Kinder dieser Erde" einstudiert.

Eine Woche lang schallte das Lied immer wieder durch die ganze Kita. Das Lied thematisiert die Rechte der Kinder, z.B. das Recht auf Bildung, auf Frieden und auf Gesundheit. Aber auch der Klimaschutz wird angesprochen, indem der schlechte Zustand des Planeten Erde erwähnt wird, mit der Aufforderung sich mehr um dieses Problem zu kümmern. Damit leistet das Lied auch einen Beitrag zur Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE).

Die Kinder in der Kita haben in verschiedenen Morgenkreisen erfahren, dass alle Kinder zu einer Erde gehören und dass diese schützenswert ist. Am Weltkindertag selbst konnten die Kinder die Weltkugel in Form eines großen Balls symbolisch auf ihren Händen tragen. Im Anschluss sangen alle Kinder gemeinsam das Lied.



Foto: KSB Paderborn.

### Ansprechpartner\*innen:

Ingrid Winzig und Thomas Elpers-Kröger

✉ [kitabewegungswerk@ksb-kita.de](mailto:kitabewegungswerk@ksb-kita.de)

☎ 05250 97094-0

## Zukunft in Bad Wünnenberg (mit)gestalten

„Ergebnisse der Bürgerbefragung wurden veröffentlicht“

Im April hatten die Bürgerinnen und Bürger aus Bad Wünnenberg die Möglichkeit, an einer Befragung zum Thema Gesundheitsförderung teilzunehmen. Erwachsene, sowie Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren hatten so die Gelegenheit, ihre Wünsche und Probleme im Bereich Gesundheitsförderung zu äußern und somit die Gesundheit in Bad Wünnenberg mitzugestalten.

Die Ergebnisse zeigen auf, dass es für Kinder von 0 bis 6 Jahren besonderen Handlungsbedarf im Bereich Ernährung und Medienkonsum gibt. Ebenso besteht in den Bereichen Medienkonsum, Ernährung und Bewegung ein erhöhter Informationsbedarf in Bad Wünnenberg.

Hinsichtlich der Befragung der Erwachsenen zeigt sich, dass sich diese Gruppe sowohl offene und niedrigschwellige Angebote als auch Kursangebote in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Erholung und Entspannung, wie auch Austausch und Begegnung, wünscht.

Die detaillierten Auswertungen findet ihr [hier](#).



### Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ [gesunde-kommune@ksb-paderborn.de](mailto:gesunde-kommune@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-01

## Gesundheitsforum informiert Akteur\*innen und weitere Interessierte zum Thema Resilienz-gelungener Austausch an der Katholischen Hochschule NRW in Paderborn

„Resilienz in verschiedenen Lebensphasen“

Am **25. September** fand an der Katholischen Hochschule NRW (Katho) in Paderborn das Forum Gesunde Kommune mit dem Titel „Resilienz in verschiedenen Lebensphasen“ statt. Ziel der Veranstaltung war es, Denkanstöße und Strategien zur Stärkung der Resilienz zu vermitteln, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen. Fünf Expert\*innen beleuchteten in ihren Kurzvorträgen das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven und bereicherten somit den Austausch.

Über 80 Interessierte folgten der Einladung und nutzten die Gelegenheit, im Anschluss an die Vorträge mit den Referierenden sowie weiteren Akteur\*innen in einen offenen Austausch zu treten und sich zu vernetzen. In ihren Grußworten betonten sowohl der stellvertretende Landrat Hans-Bernd Janzen, als auch der Dekan des Fachbereich Sozialwesen der Katho, Prof. Dr. Patrick Isele, die große Bedeutung dieser Veranstaltung.

Die Teilnehmer\*innen erhielten wertvolle Einblicke in das Thema Resilienz über verschiedene Altersstufen hinweg. Anke Meinhardt eröffnete die Reihe mit einem Vortrag zur Resilienzförderung von Vorschulkindern in Kindertageseinrichtungen. Anschließend widmete sich Melanie Koßmann in ihrem Beitrag „happiness@school - Mit positiver Psychologie das Wohlbefinden in Schulen fördern“ dem schulischen Setting. Die Kurzinputs von Maike Hoeft und Steffi Kaiser verdeutlichten, wie das Resilienzverhalten von Erwachsenen sowohl durch familiäre als auch durch berufliche Einflüsse geprägt wird. Den Abschluss der Vortragsreihe bildete der Beitrag von Prof. Dr. Christoph Blomberg mit dem Titel „It's a cruel, crazy, beautiful World. Robuste Anmerkungen zum Streben nach Glück“.

Die Veranstaltung wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Projekt „Gesunde Kommune“, dem Institut für Forschung und Transfer in Kindheit und Familie (foki) sowie der Katholischen Hochschule NordrheinWestfalen (Katho) organisiert und erhielt Fördermittel vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen.



Freuen sich über die gelungene Veranstaltung: (v.l.): Ralf Pahlsmeier (KSB Paderborn), Hans-Bernd Janzen (stellv. Landrat Kreis Paderborn), Karl-Julius Sänger (TK), Prof. Dr. Julia Höke (Katho Paderborn), Prof. Dr. Patrick Isele (Dekan FB Sozialwesen Katho Paderborn), Lina Pühs und Bianca Lumpp (Kreis Paderborn, Carina Moss, Lena Böhm, Lisa Frintrup und Diethelm Krause (KSB Paderborn). Foto: KSB Paderborn.

### **Ansprechpartnerinnen:**

Carina Moss und Lena Böhm

✉ gesunde-kommune@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-01

☎ 05251 68330-18

## Entdecke den Planetenweg: Erlebe faszinierende Wanderungen durch das Universum

„Wanderung auf dem Planetenweg“

Das Team der Gesunden Kommune lädt gemeinsam mit Hubert Hermelingmeier unter dem Motto „Körper und Geist wollen gestärkt sein“ zur nächsten Wanderung auf dem Planetenweg in Bad Lippspringe ein. Dieser gilt als einer der schönsten und abwechslungsreichsten Wege Deutschlands. Gemeinsam wird entlang der Planetenskulpturen gewandert. Zunächst durch die Innenstadt und später durch den Kurwald an der Strohte entlang. Der Weg führt dann weiter vorbei an der Thune zurück in den Arminiuspark. An jeder Planetenskulptur wird eine kleine Pause gemacht, die mit Erläuterungen zu dem jeweiligen Planeten gefüllt ist. Bei gutem Wetter kann die Himmelbeobachtung mit dem Teleskop eingebunden werden. Die Wanderung erstreckt sich über 6 km und dauert etwa 3 bis 3,5 Stunden. Mehrere Schutzhütten entlang des Weges bieten Möglichkeiten zum Picknick. Bei Bedarf bringen Sie etwas Verpflegung mit und achten Sie auf witterungsentsprechende Bekleidung und gutes Schuhwerk.

Der nächste Termin für die Wanderung auf dem Planetenweg ist **Freitag, den 04.10.2024** um 17:00 Uhr. Der Treffpunkt befindet sich an der Sonne im Arminiuspark.

Weitere Infos finden Sie unter [www.planetenweg-badlippspringe.de](http://www.planetenweg-badlippspringe.de).

Bei weiteren Fragen und zur Anmeldung melden Sie sich gerne bei Carina Moss (05251 68330-01 oder [gesunde-kommune@ksb-paderborn.de](mailto:gesunde-kommune@ksb-paderborn.de)) oder bei Hubert Hermelingmeier unter [mail@planetarier.net](mailto:mail@planetarier.net).

**Ansprechpartnerin:**

Carina Moss

✉ [gesunde-kommune@ksb-paderborn.de](mailto:gesunde-kommune@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-01

## Ab Oktober heißt es in Bad Wünnenberg „Gemeinsam Unterwegs“

„Gesunde Kommune“

Begleitete Spaziergänge für jedes Alter – das Angebot des Projektteams „Gesunde Kommune“ und der Stadt Bad Wünnenberg ist bereits im Juni erfolgreich in Bad Wünnenberg – Haaren gestartet und bietet den Bürgerinnen und Bürgern seitdem eine tolle Gelegenheit, durch gemeinsame Spaziergänge aktiv zu bleiben.

Angesichts der positiven Resonanz wird das Angebot unter dem Motto „Gemeinsam unterwegs – begleitete Spaziergänge für jedes Alter“ erweitert. Ab **Montag, den 07. Oktober 2024** findet nun jeden **ersten Montag im Monat um 10:00 Uhr** ein Spaziergang in Bad Wünnenberg statt. Treffpunkt ist an der Konzertmuschel im Kurpark.

Die geschulten ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter machen sich gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern auf den Weg, bieten dazu eine Möglichkeit an, um sich gemeinsam an der frischen Luft zu bewegen und gleichzeitig in den Austausch zu kommen.

Das Projektteam der Gesunden Kommune, sowie die Stadt Bad Wünnenberg, freuen sich über das Interesse an dieser ehrenamtlichen Tätigkeit und sind zuversichtlich, dass die Aktion weiterhin großen Erfolg verspricht.

**Ansprechpartnerin:**

Carina Moss

✉ [gesunde-kommune@ksb-paderborn.de](mailto:gesunde-kommune@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-01

## Tanz im Deelenhaus

„Von Swing bis Pop“

Die beliebte Veranstaltung geht in die nächste Runde! Sie findet **am Donnerstag, den 10. Oktober 2024 von 19 bis 22 Uhr** im Deelenhaus in der Krämerstraße in Paderborn statt. Das Deelenhaus ist Initiator und gleichzeitig auch Veranstalter. Aktiv unterstützt wird dieses von Ehrenamtlern organisierte Format vom KreisSportBund Paderborn e.V. (KSB), dem Projekt „Gesunde Kommune“ und von der Stadt Paderborn.

Ziel ist es, tanzbegeisterte Singles und Paare zusammen zu bringen, soziale Kontakte zu fördern und einen geselligen Abend in netter Gesellschaft anzuregen.

Das Organisationsteam bedankt sich ganz besonders bei den diesjährigen Sponsoren, Westfalen-Urlaubsreisen (WUR) und Hörakustik Vollbach, und freut sich auf die gewohnt gute Stimmung!

Interessierte werden darauf hingewiesen, dass das Deelenhaus nicht über ein Tanzparkett verfügt. Daher werden die Teilnehmenden dazu eingeladen bequeme und flache Schuhe zu tragen.

Tickets können für 10€ online unter [deelenhaus.ticket.io](https://deelenhaus.ticket.io) gebucht werden.



Foto: Stadt Paderborn.

### Ansprechpartnerin:

Carina Moss

✉ [gesunde-kommune@ksb-paderborn.de](mailto:gesunde-kommune@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-01

## Hier ruht: Das Ehrenamt. Oder doch nicht? Ideen Impulse und Austausch für eine erfolgreiche Zusammenarbeit

„Ehrenamtsveranstaltung“

**Am 18. November** laden wir alle Interessierten ganz herzlich zu unserer Ehrenamtsveranstaltung ein. Wir möchten gemeinsam das Thema Ehrenamt in den Fokus nehmen. Dazu erwartet uns unter anderem ein Input von Prof. Dr. Heiko Meier von der Universität Paderborn. Darüber hinaus präsentieren wir praktische Beispiele aus Vereinen, die zeigen, wie erfolgreiches Ehrenamt funktionieren kann. Wir stellen Euch das Ressortprinzip vor, erläutern Ansätze zur Gewinnung von Ehrenamtlichen und geben einen Einblick in die Arbeit eines J-Teams. Bei Snacks und Getränken gibt es zudem die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen. Alle Infos sind auch nochmal auf unserer Homepage zu finden. Für die bessere Organisation bitten wir vorab um Anmeldung über das Anmeldeformular auf der Homepage.

**18. November 2024 | 19 Uhr | Berufskolleg Schloß Neuhaus**

Weitere Infos findet ihr auf unserer Homepage über den folgenden Link: <https://www.ksb-paderborn.de/weiteres/veranstaltung-ehrenamt>



### Ansprechpartner\*innen:

Marina Glatthor und Lukas Schäfers

✉ [marina.glatthor@ksb-paderborn.de](mailto:marina.glatthor@ksb-paderborn.de)

✉ [Lukas.Schaefers@ksb-paderborn.de](mailto:Lukas.Schaefers@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-14

☎ 05251 68330-08

## Erste-Hilfe-Kurse beim KreisSportBund

„Erste-Hilfe-Kurse“

Der Kreissportbund Paderborn freut sich, zukünftig Erste-Hilfe-Kurse für alle Interessierten anbieten zu können. Besonders Übungsleiter profitieren von diesem Angebot, denn für sie übernimmt die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) die gesamten Kurskosten. Die Abrechnung für Übungsleitungen erfolgt mittels eines Anmeldeformulars, welches mit der entsprechenden Kunden-Nummer auszufüllen und bei der durchführenden Stelle (DRK, Malteser Hilfsdienst, Johanniter Unfallhilfe etc.) abzugeben ist.

Die durchführende Stelle rechnet direkt mit der VBG ab. Den Übungsleitern wird empfohlen, ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse alle zwei Jahre aufzufrischen. Hier bietet der Kurs eine gute Möglichkeit, die notwendigen Qualifikationen zu erneuern.

Die Kurse sind praxisnah gestaltet und vermitteln die wichtigsten Grundlagen der Ersten Hilfe – von der Versorgung kleiner Verletzungen bis hin zu lebensrettenden Sofortmaßnahmen. So sind Sie bestens für den Ernstfall vorbereitet. Der erste Kurs findet **am 26.10.2024** im Ahorn Sportpark (Multifunktionsraum) statt. Weitere Informationen zu der Anmeldung findest du zeitnah auf unserer [Homepage](#). Bei weiteren Fragen melde dich entweder per Mail an [jonas.lohmann@ksb-paderborn.de](mailto:jonas.lohmann@ksb-paderborn.de) oder telefonisch unter 05251 68330-21.



Foto: Andrea Bowinkelmann.

**Ansprechpartner:**

Jonas Lohmann

✉ [Jonas.Lohmann@ksb-paderborn.de](mailto:Jonas.Lohmann@ksb-paderborn.de)

☎ 05251 68330-21

## Ausbildungen 2024

(Für weitere Details und die Anmeldung klicke bitte auf die jeweilige Veranstaltung.)

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 14.10.-16.10.2024 | <a href="#"><u>Sporthelfer I (30 LE)</u></a>  |
| 23.10.-25.10.2024 | <a href="#"><u>Sporthelfer II (30 LE)</u></a> |

### Übungsleiter C-Ausbildungen

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 08.11.-14.12.2024 | <a href="#"><u>Übungsleiter-C Aufbaumodul (Profil: zielgruppenübergreifend) (90 LE)</u></a> |
| 23.11.2024        | <a href="#"><u>Netzwerk Faszien in Verbindung mit Yogaübungen(8 LE)</u></a>                 |

## Fortbildungen 2024

### Übungsleiter C-Fortbildungen

- |            |   |
|------------|---|
| 12.10.2024 | <a href="#"><u>Mein Körper und ich – spielerische Förderung der Körperwahrnehmung (Kiga und Grundschule) (8 LE)</u></a> |
| 09.11.2024 | <a href="#"><u>Body and Brain (8 LE)</u></a>  |
| 16.11.2024 | <a href="#"><u>Mehr Ernährungskompetenz im Sport (8 LE)</u></a>   |
| 23.11.2024 | <a href="#"><u>Netzwerk Faszien in Verbindung mit Yogaübungen (8 LE)</u></a>  |

### Übungsleiter B-Fortbildungen Rehasport

- |            |  |
|------------|--|
| 30.11.2024 | <a href="#"><u>Beckenboden und Wirbelsäulengymnastik – schließt sich das aus? (8 LE)</u></a> |
| 07.12.2024 | <a href="#"><u>Faszientraining (im Rehasport) (8 LE)</u></a>                                 |
| 14.12.2024 | <a href="#"><u>Stuhlgymnastik (...nicht nur für Senioren) (8 LE)</u></a>                     |

Zur Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz können ebenfalls Fortbildung in der Lizenzstufe B belegt werden!